وجه الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف عَليكم بقيام الليل

(عَليكُم بقيام الليل ، فإنه دأبُ الصالحين قبلكم، وقربةٌ إلى اللّه تعالى ، ومنهاةٌ عن الإثم ،وتكفير للسيئات ومطردةٌ للداء عن الجسد)

صدق رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم
(رواه الترمذي في سننه رقم (٣٥٤٩)

د. عطية فتحي البقري

المحتويات

مقدمة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة و السلام على من أحيا الليل بمناجاة المحبين ، وعلى آله وصحبه ومن سار على نهجه إلى يوم الدين . فسبحان من أيقظ المتهجدين والناس نيام ، وجعل خلواتهم معه أُنسهم و ميدانهم ، وذكره نزهتهم وبستانهم ، وتلاوة القرآن نعيمهم ، فهيا يا أخي أغلق باب الراحة ، وأفتح باب الجهد ، أغلق باب النوم وأفتح باب السهر .

وخل الهوينا للضعيف ولاتكن نؤوماً فإن الحزم ليس بنائمِ

نظرت فوجدت أناساً وقد تقدم بهم السن و هم أصحاء ، يمشون إلى المساجد يمارسون عباداتهم وحياتهم بصورةٍ إلى حدٍ ما طبيعية ، فسألت عن شبابهم فإذا بي أجدهم كانوا في الطاعة مجتهدين وعلى قيام الليل من المحافظين . فقلت الحمد لله ،، هؤلاء حفظوا الله في شبابهم ، فحفِظهم الله في كهولتهم .

وصدق من قال: هذه جوارح حفظناها في الصغر، فحفظها الله لنا في الكبر . (جامع العلوم والحكم / ابن رجب الحنبلي – مؤسسة الرسالة –ص ٢٢٥)

وصدق فيهم قول النبي الكريم (صلى الله عليه وسلم) :

-((عَليكُم بقيام الليل ، فإنه دأبّ الصالحين قبلكم ، وقُربةٌ إلى الله تعالى ، ومنهاةٌ عن الإثم ، وتكفير للسيئات ومطردةٌ للداء عن الجسد))(١) رهبان الليل - الطبعة الثامنة ١٤٢٠هـ– د سيد بن حسين العفاني– مكتبة معاذ بن جبل – مصر

. وإذ بي أتمثل رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو يمدح عبد الله بن عمر رضي الله عنهما حيث روى سالم بن عبد الله بن عمر عن أبيه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لأبيه ((نعم الرجلُ عبد الله لو كان يصلى من الليل)) رواه البخاري في التهجد «باب ٢ ﴿" فضل قيام الليل رقم ١١٢٢ " ومسلم في " فضائل الصحابة " باب (٣١) من فضائل عبد الله بن عمر رضي الله عنهما رقم (٦٣٧٠) فقه السنة الشيخ سيد سابق المجلد الأول ص٢٢١ ص٢٢٢ المكتبة العصرية بيروت ١٤٢٢هـ

ومن هنا كان اختياري لعنوان للبحث وما هذا الجهد الضعيف مني إلا محاولة لإلقاء الضوء عليه من الناحية الشرعية ، ثم من الناحية العلمية ، ثم محاولة ذكر وجه الإعجاز في الحديث الشريف فما كان صواباً فمن الله وما كان خطأ فمن نفسي ومن الشيطان وأستغفر الله على ذلك أدعوا الله عز وجل أن يجعل ذلك في ميزان حسناتي يوم ألقاه، "يوم لا ينفع مال ولا بنون- إلا من أتى الله بقلب سليم"(٣)(٨٨-٨٩ الشعراء) . وأن ينفع الله به المسلمين في كل مكان ، وأن يبارك في كل من سبقوني في

البحث والذين يسروا لي طريق البحث.وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .



خطة البحث

اشتمل البحث على عدة فصول:

الفصل الأول : وقد خصصته لنص الحديث وشرحه وتفسيره وأقوال العلماء فيه.

الفصل الثاني : وقد تناولت فيه الطرح العلمي وقسمته إلى ثلاث مباحث:

-المبحث الأول /عن النوم و أنواعه

-المبحث الثاني / عن فسيولوجية النوم

-المبحث الثالث /عن اضطرابات النوم

الفصل الثالث : وقد اشتمل على الوضوء والطهارة والسواك .

الفصل الرابع : عن فوائد الصلاة بصفة عامة ،وقسمته إلى:

-المبحث الأول /الصلاة والانزلاق الغضروفي

-المبحث الثاني / وقسمته إلى ثلاثة أجزاء :

الجزء الأول : الصلاة وحمايتها للرئة.

الجزء الثاني : الصلاة وكفاءة القلب .

الجزء الثالث : القيام كالصلاة وأثرها في علاج الأمراض النفسية والعصبية.

الفصل الخامس: فوائد السجود.

-المبحث الأول / السجود يمنع الإغماء .

-المبحث الثاني / السجود والتخفيف من مضاعفات مرض السكر .

-المبحث الثالث / السجود وفائدته للكبد .

الفصل السادس : القيام وقد اشتمل على ثلاث مباحث :

-المبحث الأول / القيام وتقوية جهاز المناعة .

-المبحث الثاني / فائدة صلاة التهجد .

-المبحث الثالث / وفي القرآن شفاء .

الفصل السابع : الليل وعلاقته بالساعة البيولوجية وفائدة الاستيقاظ للذكر والدعاء .

الفصل الثامن : وقد خصصته لوجه الإعجاز العلمي في الحديث .

الخاتمة والتوصيات.

الفصل الأول

عليكم بقيام الليل

القرآنَ يدعونا لقيام الليل

قال تعالى : " ومن الليل فتهجد به نافلة لك عسى أن يبعثك ربك مقاماً محمودا " . الإسراء آية ٧٩

قال الأستاذ سيد قطب في ظلال القرآن بتصرف وبهذا القرآن والتهجد به . هذا هو الطريق المؤدي إلى المقام المحمود .

وإن كان الرسول يؤمر بالصلاة والتهجد والقرآن ليبعثه مقاماً محموداً . ظلال القرآن (ج ١٥ ص٦٢)

ويقول تعالى : " تتجافى جنوبهم عن المضاجع يدعون ربهم خوفاً وطمعاً ومما رزقناهم ينفقون ، فلا تعلم نفس ما أخفي لهم من قرة أعين جزاءً بما كانوا يعملون " السجدة ١٦ -١٧

قال بن القيم الجوزية رحمه الله

تأمل كيف قابل ما أخفوه من قيام الليل بالجزاء الذي أخفاه لهم مما لا تعلم نفس .

وكيف قابل قلقهم وخوفهم واضطرابهم على مضاجعهم حين يقومون إلى صلاة الليل بقرة الأعين في الجنة . (حادي الأرواح إلى بلاد الأفراح لإبن القيم الجوزية صـ ٢٧٨ مطبعة المدني)

وقال الشيخ سيد قطب " في ظلال القرآن ... بتصرف

" .... تتجافى جنوبهم عن المضاجع .." يرسم صورة المضاجع في الليل تدعو الجنوب إلى الرقاد والراحة والتلذذ بالمنام ولكن هذه الجنوب لا تستجيب ، لأن لها شغلاً آخر عن المضاجع اللينة ، والرقاد اللذيذ ، شغلاً بربها – شغلاً بالوقوف في حضرته وبالتوجه إليه في خشيته ينازعها الخوف والرجاء .. الخوف من عذاب الله والرجاء في رحمته والخوف من غضبه والطمع في رضاه

والخوف من معصيته والطمع في توفيقه عبر عنها القرآن بقوله :

" يدعون ربهم خوفاً وطمعاً "

وهم إلى جانب هذه الحساسية والدعاء الحار يؤدون واجبهم للجماعة المسلمة طاعة لله وزكاة " ومما رزقناهم ينفقون "

" فلا تعلم نفس ما أخفي لهم من قرة أعين ... "

تعبير عجيب يعبر عن حفاوة الله سبحانه بالقوم وتوليه بذاته العلية إعداد المذخور الذي لا يطلع عليه أحد سواه ، والذي يظل عنده خاصة مستوراً حتى يكشف لأصحابه عند يوم لقائه عند لقياه ، وإنها لصورة وضيئة لهذا اللقاء الحبيب الكريم في حضرة الله ..

يا الله ...كم ذا يفيض الله على عباده من كرمه ، وكم ذا يغمرهم من فضله ومن هم هؤلاء مهما كانت عبادتهم حتى يتولى الله جل جلاله إعداد ما يدخره لهم من جزاء في عناية ورعاية لولا أنه فضل الله الكريم المنان .

الظلال ص ١٠٦ - ١٠٧

ويقول أيضاً : " كانوا قليلاً من الليل ما يهجعون " الذاريات (١٧)

ونداء آخر : " يا أيها المزمل - قم الليل إلا قليلاً - نصفه أو انقص منه قليلاً - أو زد عليه ورتل القرآن ترتيلاً - إنا سنلقي عليك قولاً ثقيلاً - إن ناشئة الليل هي أشد وطئاً وأقوم قيلاً - إن لك في النهار سبحاً طويلاً واذكر اسم ربك وتبتل إليه تبتيلاً . " المزمل (١-٨)

قال القرطبي : يا أيها المزمل فيها فائدتان :

إحداهما : الملاطفة

ثانياً : التنبيه لكل متزمل راقد ليلة لينتبه إلى قيام الليل وذكر الله تعالى فيه . (القرطبي (ج١٠ صـ ٦٨٢ -٦٨٢٥)

والنفس الناشئة بالليل هي التي تنشأ من مضجعها إلى العبادة أي تنهض وترتفع من نشأت السحابة إذا ارتفعت ، ونشأ من مكانه إذا نهض . (الزمخشري في الكشاف (ج٥ ص ١٧٦))

وقال الشيخ سيد قطب في الظلال " بتصرف "ص ١٦٨ – ١٧٧ قيل لرسول الله صلى الله عليه وسلم قم ، فقام .. ظل بعدها قائماً أكثر من عشرين عاماً لم يسترح – ظل قائماً على دعوة الله .

" يا أيها المزمل قم .." إنها دعوة السماء وصوت الكبير المتعال ، قم للأمر العظيم والعبء الثقيل قم فقد مضى عهد النوم والراحة .

إن الذي يعيش لنفسه قد يعيش مستريحاً ولكنه يعيش صغيراً ويموت صغيراً .. فأما الكبير الذي يحمل العبء

الكبير فما له والنوم ؟ وما له والراحة ؟ لقد عرف النبي صلى الله عليه وسلم هذا فقال لخديجة رضي الله عنها :

" مضى عهد النوم يا خديجة " . (في ظلال القرآن ص ١٦٨- ١٧٧ بتصرف)

"قم الليل " إن الإعداد للمهمة الكبرى بوسائل إعداد مضمونة إنه قيام الليل .

" إنا سنلقي عليك قولاً ثقيلاً "

إن تلقي هذا الفيض من النور واستيعابه لثقيل يحتاج إلى استعداد طويل وإن الاستقامة على هذا الأمر بلا تردد ، دون انجذاب هنا أو هناك لثقيل يحتاج إلى استعداد طويل .

وإن قيام الليل والناس نيام والانقطاع عن عيش الحياة اليومية والاتصال بالله والأنس بالوحدة معه " . وترتيل القرآن والكون ساكن لهو الزاد لاحتمال القول الثقيل الذي ينتظر النبي الكريم صلى الله عليه وسلم وينتظر من يدعو بهذه الدعوة في كل جيل وينير الطريق الشاق و يعصمه من وسوسة الشيطان ومن التيه في الظلمات الحافة بهذا الطريق المنير .

" إن ناشئة الليل هي أشد وطئاً وأقوم قيلاً "

إن مغالبة هواتف النوم وجاذبية الفراش لهي أشد وطئاً ولكنه إعلان لسيطرة الروح ،واستجابة لأمر الله والأنس به ومن ثم فهي أقوم قيلاً لأن للذكر فيها حلاوته وللصلاة فيها خشوعها .

" إن لك في النهار سبحاً طويلاً "

فلينقض النهار ويخلص لربه في الليل فليس هناك إلا الله يتجه إليه .

" .... إن ربك يعلم ... وطائفة من الذين معك ..... " إنه رآك ... أنت وطائفة من الذين معك قبل في ميزان الله ، إن ربك يعلم أنك وهم تجافت جنوبكم عن المضاجع وسمعت نداء الله .

ثانياً : الحديث

وورد في الحديث أيضاً ما يدعونا لقيام الليل

قال رسول : صلى الله عليه وسلم عَليكُم بقيام الليل ، فإنه دأبُ الصالحين قبلكم ، وقُربةٌ إلى الله تعالى ، ومنهاةٌ عن الإثم ، وتكفير للسيئات ومطردةٌ للداء عن الجسد .

تخريج الحديث : حديث صحيح أخرجه الحاكم (٣٠٨/١) والبيهقي في السنن الكبرى (٢ / ٢٠٥) ، وصححه



على شرط البخاري ووافقه الذهبي وقال الحافظ العراقي في تخريج الإحياء : رواه الطبراني في (الكبير) والبيهقي بسند حسن ، فرواه الترمذي في سننه رقم (٣٥٤٩)وابن نصر في قيام الليل ص ١٨ وابن أبي الدنيا في التهجد (١ / ٣٠ / ١) وابن عساكر في تاريخ دمشق (٦١/٥ / ١)

شرح الحديث

قوله صلى الله عليه وسلم : " قبلكم "

قال المناوي : أي هي عادة قديمة واظب عليها الكمل السابقون .

"وقربة إلى الله ، نكر القربة إيذانا بأن لها شأناً وأتى بالجملة ولم يعطف (قربة) على دأب الصالحين لتدل باستقلالها على مزيد تقريب . قال ابن الحجاج : وفي القيام من الفوائد أنه يحط الذنوب كما يحط الريح العاصف الورق الجاف من الشجرة ، و ينور القبور ويحسن الوجه ، ويذهب الكسل وينشط البدن ، وترى الملائكة موضعه في السماء كما يتراءى الكوكب الدري لنا من السماء .(- فيض القدير للمناوي)

وقربة إلى الله تعالى

حقاً إن القيام لله هي من أعظم القربات ، وكيف لا وقد قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه ألا إن الله يضحك إلى رجلين : رحل قام ليلة باردة من فراشه ولحافه ودثاره ، فتوضأ ثم قام إلى الصلاة فيقول الله عز وجل لملائكته : ما حمل عبدي هذا على ما صنع ؟ فيقولون : ربنا رجاء ما عندك وشفقة مما عندك .

فيقول : فإني قد أعطيته ما رجا ، وأمنته مما يخاف .. (إسناده حسن ،رواه الطبراني في المعجم الكبير)

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إذا ضحك الله من العبد فلا حساب عليه .. (رواه أحمد في مسنده ورجاله ثقات)

ويقول الحسن البصري : إذا نام العبد ساجداً باهى الله به الملائكة ، يقول : انظروا إلى عبدي يعبدني وروحه عندي وهو ساجد " (الزهد لأحمد بن حنبل).

«وأهل الليل والقرآن هم أهل الله ، كما أخبر الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم قال :أهل القرآن هم أهل الله وخاصته .)

وكلما اقترب العبد من مولاه نال رضاه فألبسه من نوره " وجوه يومئذ مسفرة - ضاحكة مستبشرة ... " عبس (٣٨ - ٣٩)

وقال سعيد بن المسيب إن الرجل ليصلى بالليل ، فيجعل الله في وجهه نوراً يحبه عليه كل مسلم فيراه من لم



يره قط فيقول إني لأحب هذا الرجل . (كتاب الصلاة التهجد لابن خراط)

وجاء في كتاب التهجد «ص (١٢١ – ١٢٢) ﴾ عن المبارك بن فضالة قال: قال رجل للحسن : يا أبا سعيد ما أفضل ما يتقرب به العبد إلى الله تعالى من الأعمال ؟ قال : ما أعلم شيئاً يتقرب به المتقربون إلى الله أفضل من قيام العبد في جوف الليل إلى الصلاة .

قيام الليل دأب الصالحين قبلكم

قال المناوي في فيض القدير (٤/ ٣٥١) هي عادة قديمة واظب عليها الكمَّل السابقون ، واجتهدوا في إحراز فضلها .

قال ابن عباس رضي الله عنهما "كان عيسى بن مريم عليه السلام أينما أدركه الليل صف قدميه وقام يصلى حتى الصبح . " البداية والنهاية (٢ / ١٦) " .

في الحديث (أحب الصلاة إلى الله صلاة داوود وأحب الصيام إلى الله صيام داوود كان ينام نصف الليل ، ويقوم ثلثه وينام سدسه ويصوم يوماً ويفطر يوماً .)" . (كتاب الصلاة التهجد لابن خراط)

قيام الليل تكفير للسيئات

وفي حديث معاذ بن جبل : " .... ألا أدلك على أبواب الخير ؟

الصوم جنة ، والصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار ، وصلاة الرجل في جوف الليل ، ثم قرأ " تتجافى جنوبهم عن المضاجع ... " الآية

قيام الليل منهاة عن الإثم

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال : إن فلاناً يصلى بالليل فإذا أصبح سرق ، فقال " إنه سينهاه ما تقول " . إسناده صحيح ،رواه أحمد في المسند والبيهقي في شعب الإيمان وقال الألباني إسناده صحيح

"المشكاة" حديث رقم (١٢٣٧)

القيام مطردة للداء عن الجسد

قال بن الحجاج : وفي قيام الليل من الفوائد أنه يحط الذنوب كما يحط الريح العاصف الورق الجاف من الشجرة ، و ينور القبور ويحسن الوجه ، ويذهب الكسل وينشط البدن ، وترى الملائكة موضعه في السماء كما يتراءى الكوكب الدري لنا من السماء . (فيض القدير للمناوي (٣٥١/٤))

وعن أبي هريرة t قال :قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :(يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عُقَدْ يضرب على كل عُقْدَة :عليك ليل طويل فارقد ، فإن استيقظ فذكر الله انحلت عُقْدة ، فإن توضأ انحلت عُقْدة ، فإن صلى انحلت عُقَدُهُ كلها فأصبح نشيطاً طيب النفس ، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان) رواه البخاري ومسلم وابن خزيمة وزاد آخره (فحلوا عقد الشيطان ولو بركعتين) المتجر الرابح في ثواب العمل الصالح للإمام الحافظ شرف الدين الدمياطي / صـ ٧١

الفصل الثاني

الطرح العلمي للحديث

١- المبحث الأول (النوم وأنواعه)

٢- المبحث الثاني (فسيولوجية النوم)

٣-المبحث الثالث (اضطرابات النوم)

المبحث الأول (النوم وأنواعه)

تعريف النوم : هو حالة طبيعية نشطة وليست ساكنة وتتفاوت درجة نشاطها عبر دورات النوم وباختلاف درجاته

وهي حالة من انخفاض الاستجابة للمؤثرات الخارجية مقارنة بحالة اليقظة ، تتميز بالتكرار وبسهولة الخروج منها والدخول فيها .

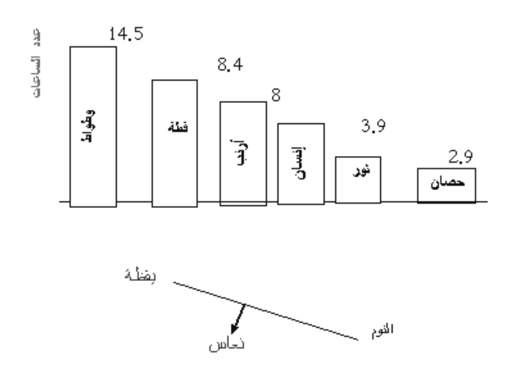
ما هو معدل النوم الطبيعي :

تتفاوت من شخص لأخر ويتراوح من ٧ -٨ ساعات ليلاً (يزيد أو ينقص) بساعة أو ساعتين .

النوم الطبيعي عند البعض قد يصل إلى ١٠ ساعات وعند البعض الآخر ٥ ساعات . ١٦

في الحيوانات مثلاً :

الحصان ينام أقل من ٣ ساعات ، بينما الوطواط أكثر من ١٦ ساعة



من كتاب (ABC sleep disorders)، ونشر BMJ puplishing group تأليف Shapiro C .M بتصرف .

في بداية النوم ينتقل الإنسان تدريجياً من حالة اليقظة التامة إلى حالة النوم وتسمى هذه الفترة الانتقالية بفترة النعاس التي تتوسط اليقظة والنوم – وتتخلل فترة النعاس أفكار كبيرة

أنواع النوم

النوم غير الحالم **النوم الحالم**

"أولاً " النوم غير الحالم

يشكل حوالي ٨٠ – ٨٥٪ من النوم كله وهو عبارة عن أربع درجات وتختلف عن بعضها في المدة والعمق ولكل منها شكل معين في تخطيط المخ . الدرجة الأولى : أقصرها مدة وأكثرها سطحية - ٣٪ من النوم كله . ... والثانية بعد الأولى أكثر عمقاً من الأولى وهي

وتشكل ٥٠٪ "الثالثة" بعد الثانية وأكثر عمقاً ٧٪ " الرابعة" بعد الثالثة وأعمق الدرجات ١٥٪ « ٣ + ٤ = النوم العميق» (١)

"ثانياً " النوم الحالم :

يمثل ١٥ – ٢٠ ٪ من النوم كله وتحدث خلاله الأحلام . والنوم بصورة عامة عبارة عن دورات يتراوح عددها من «٤- ٦ دورات حسب طول النوم أو قصره . وتتكون كل دورة من النوم غير الحالم يعقبه النوم الحالم» ويبلغ

طولها ٩٠ – ١٠٠ دقيقة ، حيث أن طول فترات النوم غير الحالم و درجاته تتناقص تدريجياً مع تقدم دورات النوم .فالدورتان الأولى والثانية تتضمن الأربع درجات كلها . ولكن مع مرور الليل وقرب الصباح تختفي الدرجة الرابعة فالثالثة .

أما فترات النوم الحالم

تزداد طولاً كلما اقترب الصباح أي مع مضي ساعات الليل تتناقص مدة فترات النوم غير الحالم ..

تزداد فترات النوم الحالم طولاً وهذا يفسر كثرة وطول الأحلام في الثلث الأخير – مقارنة بالثلث الأول – إضرابات النوم د/ سراج عمر ولي ص ٢١-٢٢

وخلاصة القول :

أن معظم النوم هو من النوع غير الحالم وأن النوم الطبيعي يكون أكثر عمقاً في الثلث الأول وأقل عمقاً في الثلث الأخير . وأن معظم النوم الحالم يأتي في الثلث الأخير من النوم ليلاً ويتميز وكأنه إنسان ذو مخ نشط جداً بجسم مشلول . ٢nd ed- Kryger and Dement Principles and Practices of sleep medicine ١٩٩٤. .pp

وهنا نثير تساؤل ألا وهو : هل هناك ثمة علاقة بين التوتر والشد النفسي وبين دورات النوم التي تكلمنا عنها سابقاً ؟

والإجابة هي : نعم .

إن التوتر والشد النفسي (Stress and Anxiety) يؤديان إلى عدم انتظام دورات النوم ، بل أحياناً الحرمان من النوم . وذلك لأن التوتر يزيد من نسبة (الكورتيزول) الذي يؤدي إلى انحطاط مستوى الليكوترينز (Leukotriens) وبالتالي تؤدي إلى الأرق – المصدر السابق

المبحث الثاني (فسيولوجية النوم)

سبق الإشارة إلى أن النوم هو حالة طبيعية (نشطة) ،وليست (ساكنة).

إذاً: ما هي التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على النائم .

١.فسيولوجية النوم وعلاقتها بالمخ (CNS).

٢.فسيولوجية النوم وعلاقتها بالرئة (Pulmonay).

٣.فسيولوجية النوم وعلاقتها بالقلب (Heart).

٤.فسيولوجية النوم وعلاقتها بالجهاز الهضمي (G I T).

أولاً: فسيولوجية النوم وعلاقتها بالمخ (CNS)

يزداد جريان الدم إلى المخ أثناء النوم عموماً، بينما في النوم الحالم (REM) يزداد جريان الدم بدرجة أكبر من(NREM) أي مرحلة النوم غير الحالم ، ولذلك نجد في مرحلة النوم الحالم (أي في الثلث الأخير) زيادة في طول موجات المخ .

المصدر :

(-Carskadon، MA، Dement، WC. Normal Human Sleep .An Overview in Principles And Practices Of Sleep Medicine.2nd ed –Kryger Roth and Dement.PP.16-25 Sounderies 1994

ثانياً: فسيولوجية النوم وعلاقتها بالرئة (Pulmonay).

(أ) في النوم غير الحالم (NREM) يقل عدد مرات التنفس في الدقيقة .

(ب)في النوم الحالم (REM).

- تزداد عدد مرات التنفس .
- عدم انتظام التنفس .
- نقص في (Mucocilliary Clearance).
- نقص مستوي الأكسجين بالحويصلات الهوائية بالدم .

المصدر :

(-Carskadon، MA، Dement، WC. Normal Human Sleep .An Overview in Principles And Practices Of Sleep Medicine.2nd ed –Kryger Roth and Dement.PP.16-25 Sounderies 1994.)

ثالثاً: فسيولوجية النوم وعلاقتها بالقلب (Heart).

(أ)مرحلة النوم غير الحالم (NREM)

- ينخفض ضغط الدم



- تقل نبضات القلب
- انتظام ضربات القلب

(ب)في النوم الحالم (REM).

- يزداد الضغط
- تزداد نبضات القلب
- (PVCS) أي خروج نبضات غير منتظمة وغير ناضجة من البطين القلبي .

المصدر:

(Carskadon. MA. Dement. WC. Normal Human Sleep .An Overview in Principles And Practices Of Sleep Medicine.2nd ed –Kryger Roth and Dement.PP.16-25 Sounderies 1994.)

رابعاً: فسيولوجية النوم وعلاقتها بالجهاز الهضمي (GIT).

أثناء النوم ليلاً يزداد إفراز الجاسترين والبيبسين (Gastrin and Pepsin) تأثير العصب الحائر (Vagus) ، ونتيجة لذلك تزداد حموضة المعدة ،مما يؤدي إلى الحموضة الشديدة وآلام قد توقظ المريض من النوم ويفرز الحامض المعدي بطريقة الإيقاع اليومي حيث يصل لأقصى حد له ليلا ويصل إلى أقل حد له في الساعات الأولى من الصباح . .John del Valle.peptic ulcer disease and related disorders Harrison's Principles of Internal Medicine ١٥th. Ed. Volume٢ page ١٦٥٠-٢٠٠١ وتبلغ ذروة إفراز الحامض المعدي (H C L) في مرحلة النوم الحالم (أي الثلث الأخير من الليل . وكذلك عند النوم يقل البلع وحركة المريء (Carskadon. MA. Dement. WC. Normal Human Sleep .An Overview in Principles And Practices Of Sleep Medicine.٢nd ed –Kryger Roth and Dement.PP.١٦-٢٥ Sounderies ١٩٩٤.)

المبحث الثالث (اضطرابات النوم)

- هناك بعض الاضطرابات التي تحدث في مرحلة النوم الحالم (Parasomnia)

(١) Conventional Sleep dream **الأحلام التقليدية تحتوي على مرئيات مرتبطة بمرحلة النوم الحالم .**

(٢) Night mares **الكوابيس الليلية .**



أحلام مخيفة : يستيقظ المريض بعدها وتظهر عليه علامات الخوف و الانفعال مثل خفقان القلب وسرعة النفس .

(٣) شلل النوم Sleep Paralysis .

بعد الإفاقة من الحلم وفيها يشعر الإنسان بالعجز التام وعدم القدرة على الحركة فيما عدا التنفس وتحريك العين .

ويحدث هذا أحياناً في بعض الأسر .

(٤) (Rapid eye movement sleep behaviour disorder) الاضطرابات السلوكية المصاحبة للنوم الحالم .

تصاب كل عضلات الجسم "عدا عضلات النفس" بالشلل التام أثناء مرحلة النوم الحالم ولكن بعض الناس يكون الشلل غير كامل مما يمكن الفرد من تمثيل ما يحلم به حتى أحياناً تكون أحداث عنيفة وقد تلحق الأذى بالمصاب أو من يعيش معه . ويستطيع المريض أن يتذكر ما حدث له.

(٥) الهلوسة السويقية : Peduncular Hallucinations

هذه صورة من الهلوسة السمعية والبصرية مرتبطة بأمراض عضوية في المخ وهي تنتج من تداخل بين مرحلة النوم الحالم واليقظة .

(٦) الصداع النصفي :

يرتبط الصداع النصفي بالنوم الحالم ، فإنه يعكر للنائم صفو حياته ويعكر نومه (Cluster Headache)

(٧) الربو الليلي

تزداد أعراض الربو ليلاً نظراً لجفاف الفم وتراكم الإفرازات الرئوية مما يؤدي إلى نوبات الربو وخاصة في الساعات الأولى من الصباح . (أمراض الدم د / سراج عمر ولي ص ٥٨-٦٦ بتصرف)

(٨) باراسومينا معوية ومريئية

أ- الاسترجاع المعوي المريئي :

.الإحساس بالحموضة في الصدر مع كحة ويصحو المريض فجأة وخاصة في الليل مع كحة واختناق . وقد يقتصر الارتجاع على فترة الليل .. نظراً لزيادة حموضة المعدة واسترجاع محتويات المعدة إلى المريء . (أمراض الدم د / سراج عمر ولي ص ٥٨-٦٦ بتصرف)

ب- قرحة المعدة : وتزداد حموضة المعدة ليلاً نتيجة سيطرة الجهاز الغير ودي (Parasympathetic)



عن طريق إثارة العصب الحائر (Vagus) والذي يؤدي إلى زيادة إفراز (pepsin ، gastrin) والتي تؤدي إلى القرحة - John del Valle،peptic ulcer disease and related disorders. Harrison's Principles of Internal Medicine ١٥th. Ed. Volume٢ page ١٦٥٠-٢٠٠١

(٩) العلاقة بين النوم والقلب :

أثناء فترة النوم الحالم (R.E. M) يكون هناك زيادة في نبضات القلب .. في الإنسان الطبيعي . يتأقلم القلب مع هذه الزيادة .. ولكن في مرضى القصور التاجي يؤدي هذا إلى نقص تروية القلب . .Carskadon، MA، Dement، WC. Normal Human Sleep .An Overview in Principles And Practices Of Sleep Medicine،2nd ed –Kryger Roth and Dement،PP.16-25 Sounderies.1994).

(١٠) متلازمة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم Obstructive Sleep apnea syndrome

وفيه يتوقف انسياب الهواء لمدة عشر ثواني فأكثر (وهي عبارة عن فترات متكررة من كتمة النفس وتتكرر حوالي خمس مرات في الساعة وتصل إلى (٤٠٠ أو ٥٠٠ مرة في الليلة الواحدة مما يؤدي إلى قطع فترات النوم و أثناء الكتمة ينخفض معدل الأكسجين في الدم مما يؤدي إلى زيادة ضربات القلب للتغلب على هذا النقص ، ويصيب الأشخاص الذين لديهم بدانة أو انسداد لأي سبب مثل : تضخم اللوزتين ، وكبر حجم اللسان وزيادة طول الحنك الرخوي .

(كيف يتم انقطاع التنفس أثناء النوم)

أثناء النوم ترتخي جميع عضلات التنفس الأساسية حيث تزداد مرونتها وتفقد توترها الكامل أثناء النوم الحالم (باستثناء عضلات الحجاب الحاجز وعضلات العين) .

ولقد وجد أثناء النوم في هؤلاء المرضى أن عضلات الحلق عندهم مرنة أكثر مما يجب ، وترتخي عضلات البلعوم والحنك الرخوي القريبة من قاعدة اللسان واللهاة مما يؤدي إلى سد المجرى الهوائي فيؤدي إلى الشخير وانقطاع النفس .

أعراضه :

١-كثرة النعاس نهاراً وقد تتسبب في ارتكاب حوادث مرورية .

٢-الحرمان من النوم ليلاً نظراً لتقطع فترات النوم



٣-عدم التركيز و سرعة الغضب والقلق

٤-ارتفاع ضغط الدم

٥-الذبحة الصدرية

٦-السكتة الدماغية

٧-خلل في ضربات القلب .

وجد أن : ٥٠ – ٩٦ ٪ من هؤلاء لديهم ارتفاع في ضغط الدم ، ٤٠ ٪ من مرضى ارتفاع ضغط الدم لديهم انسداد تنفس أثناء النوم ، Eliota phillipson- sleep Apnea .Harrison principles fnternal medicine 15 th edition، volume 2- 1520 - 1523 .

ملحوظة هامة :

هذا الانسداد التنفسي أثناء النوم يسببه النوم على الظهر خاصة عند الأطفال مما يسبب الموت فجأة في السنة الأولى ، ويظهر من هذا حكمة الاضطجاع على الشق الأيمن كما أشار إليه الحديث النبوي إلى أفضلية النوم على الشق الأيمن . اضطرابات النوم د/ سراج ولي صـ ١٢٦ بتصرف

مضاعفات الانسداد التنفسي أثناء النوم

١- الفشل التنفسي :

- نقص الأكسجين يؤدي إلى (هيجان – ضيق في التنفس – ازرقاق مركزي)

- زيادة ثاني أكسيد الكربون يؤدي إلى (صداع – زيادة النبض – رعشة باليدين – قلة التركيز – غيبوبة)

٢- pulmonary (H T N) (ارتفاع الضغط في شرايين الرئة)

- لأن نقص الأكسجين المتكرر يؤدي إلى انقباض شرايين الرئة .

ومن ثم ارتفاع ضغط الدم في شرايين الرئة .

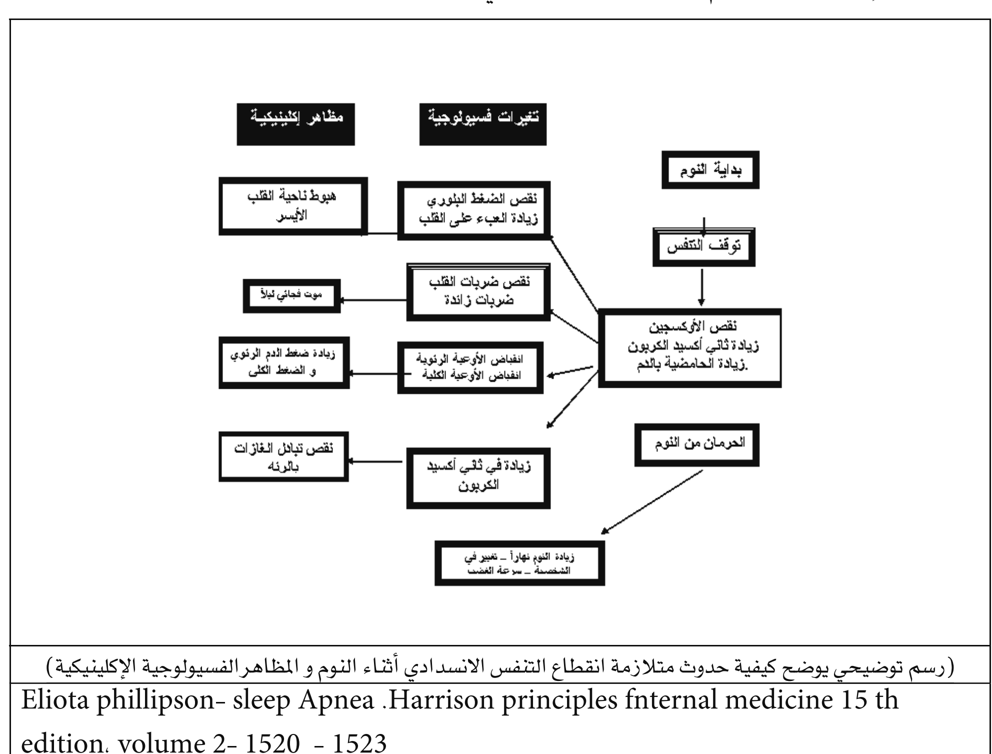
وبمرور الوقت يؤدي إلى تضخم الجزء الأيمن من القلب ، ثم فشل وظيفة الجزء الأيمن مثل تورم الساقين ثم تضخم الكبد وتجمع سوائل في البطن وهذه أعراض ما يسمى بمرض(cor pulmonale)

٣- Cardiac Arrhythmias

نقص الأكسجين عن المعدل الطبيعي يؤدي إلى ما يعرف باسم Hypoxaemia

و (زيادة ثاني أكسيد الكربون في الدم) Hypercapnia

وهذا بدوره يؤدي إلى اختلال في ضربات القلب مثل:(عدم انتظام ضربات القلب و زيادة ضربات القلب ، حتى أحياناً تصل إلى ما يعرف باسم (cardiac arrest) أي توقف القلب)



(رسم توضيحي يوضح كيفية حدوث متلازمة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم و المظاهر الفسيولوجية الإكلينيكية)

Eliota phillipson- sleep Apnea .Harrison principles fnternal medicine 15 th edition، volume 2- 1520 - 1523

(١١) انقطاع التنفس المركزي أثناء النوم: Central Sleep Apnea Syndrome (CAS) .

تحدث أثناء فترات النوم الحالم (R E M) و الذي يحدث عادة في الثلث الأخير .

وأكثر شيوعاً عند المسنين حيث يوجد شخصاً من كل أربعة أشخاص ، ويحدث فيه زيادة ثاني أكسيد الكربون Hypercapnia (CO2)

ونقص الأوكسجين (Hypoxaemia) والذي يؤدي إلى مضاعفات منها:- .

فشل التنفس وزيادة الضغط الرئوي وهبوط الجانب الأيمن من القلب ، وعادة ما يعاني المريض من قلة النوم،



وزيادة الإعياء ،و صداع شديد صباحاً، ولا يعد الشخير صفه مميزة لهذا النوع .

وهناك دراسات حديثة أثبتت أنه إذا حدث (C S A) لمريض يعاني من القلب ، فإن المضاعفات تزداد كثيراً له بسبب زيادة نشاط الجهاز العصبي الودي (Sympathatic) والتي تؤدي إلى زيادة (الكاتاكولامين) والذي يؤدي بدوره إلى مضاعفات أخرى إضافية إلى مريض القلب .

ويعالج بالأوكسجين أثناء النوم ، وبعلاج قصور عضلة القلب .

Eliota phillipson- sleep Apnea .Harrison principles fnternal medicine 15 th edition، volume 2- 1520 - 1523

(١٢) الجيوب الأنفية وعلاقتها بالنوم و الليل

هي عبارة عن فراغات هوائية في عظام الوجه و التي تكونت نتيجة امتدادات لتجويف الأنف والتي تتصل بها عن طريق فتحات بمثابة فتحات تهوية . ومن وظيفة هذه الجيوب تخفيف وزن الرأس على الرقبة وإلا ثقلت في الوزن وقد يكون لها أثر فى مخارج الحروف و الصوت.

وهى أربعة أنواع :

- Maxillary (وجني) تنشأ منذ الولادة
- Ethmoid (غربالي)
- Frontal (جبهي) في الثانية (من العمر)
- Sphenoid (وتدي) في السابعة (من العمر)

وتبطن هذه الجيوب بخلايا مثل خلايا الأنف وهي الخلايا الهدبية و الخلايا التي تفرز المخاط الأنفي

Producing Goblet cells and Ciliated Cells Mucous

وهذه الإفرازات (Mucous) تخرج إلى فتحة الجيوب في الأنف .

(Ostia) بسرعة ١/سم في الدقيقة بفضل هذه (Cilia) .

ماهي أسباب التهاب الجيوب الأنفية :

لعل السبب الأول هو :

- زيادة في (Mucociliary transport Time) معدل نقل الإفرازات من الجيوب الأنفية إلى الأنف (Ostia) .

- ضيق (Ostia) و الذي يؤدي إلى احتباس الإفرازات .

- الفيروس وهو السبب الرئيسي في غالب الأحيان بعد الإصابة بنزلات البرد وأثنائها يحدث (Mucosal Oedema & Ostial Obstruction) و زيادة في الإفرازات وتحطيم (Cilia) أي تأخير في (Mucous Trans part Time) .

قد يعقب الإصابة الفيروسية إصابة ثانوية بكتيرية

- وحساسية الأنف عامل آخر مهم
- وهناك بعض الحالات سببها التهاب الأسنان العلوى
- وأثناء النوم ليلاً ينقص (Mucociliary Clearance) فيزداد تورم الغشاء المخاطي (Mnucosal Oedema) فتضيق

(Ostia) أي فتحة تصريف الجيوب الأنفية بتجويف الأنف مسبباً تأخير (Mucocillary transport time)

ومن أعراض هذا المرض

صداع في الوجه حسب الوضع التشريحي للجيوب الأنفية ،

ويعالج بالمضادات الحيوية و مضادات الحساسية ، و المسكنات ، وأحياناً التدخل الجراحي

Marlene Durcinol . Michach joseph. infection ot the upper respiratory tract Harrison's Principles Of Internal Medicine.15 TH Edition - Volume 1.2001- Sinusits -188

الفصل الثالث (ويشمل عدة مباحث)

المبحث الأول (: الطهارة و الوضوء)

" وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به " الأنفال الآية (١١)

وقد أوصى النبي صلى الله عليه وسلم أنس بن مالك " يا بني إن استطعت ألا تزال على طهارة فافعل ، فإنه من أتاه الموت وهو على وضوء أعطي الشهادة " رواه الترمذي كنز العمال ٢٩٣١٩ حديث ٢٦٠٦٦ وقد أورد د / أحمد القاضي نشره الطب الإسلامي ما قوله " لقد ثبت أن من العوامل المساعدة على أحداث السرطان إهمال تنظيف الفم وفتحة الشرج والأعضاء التناسلية .

ولقد أورد د/ زهير قرامي في كتابه الاستشفاء بالصلاة نقلاً عن كتاب " الصلاة صحة ووقاية " د/ فارس علوان ص٥٧ ،٥٨/ بتصرف .

أجرى فريق من أطباء جامعة الإسكندرية (مع أعضاء مجلس بحوث الصحة والدواء بالأكاديمية المصرية للبحث العلمي والتكنولوجيا " بحثاً لعلاقة العلم بالوضوء من الناحية الصحية وكانت النتائج :

" باطن الأنف " يكون شاحب اللون عند غالبية من لا يتوضئون دهني الملمس يترسب على مدخله بعض الأتربة والقشور ، " فتحة الأنف " لزجة داكنة اللون يسهل تساقط الشعر منها والشعر متلاصق عليه قشور .

أما عند المتوضئين فكان العكس –لامعاً خالياً من القشور والأتربة .

وأظهرت الفحوصات المجهرية للمزارع الجرثومية :

من لا يصلون	المصلين
مستعمرات جرثومية عنقودية وعقدية ومكورات رئوية مزدوجة	لا يوجد جراثيم إلا عند القليل التي ما لبثت أن اختفت بعد تعليمهم الاستنشاق الصحيح

كما أن الاستنشاق والاستنثار ثلاث مرات يزيل الإفرازات المخاطية من جوف الحفرتين الأنفيتين ، كما يبلل المنخرين وجوفهما ليعطيهما النداوة والرطوبة لترطيب هواء الشهيق وبالاستنثار يتخلص المتوضئ من الغبار اللاصق على غشاء الأنف المخاطي الذي عادة ما يسبب حساسية الأنف والجيوب الأنفية والرئتين كما أن الوضوء نظافة لسائر الجسد . (الاستشفاء بالصلاة د / زهير قرامى) الطبعة الأولى ١٤١٧ هـ هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة صـ١٧– ٢١ بتصرف



الوضوء والدورة الدموية

الوضوء والطهارة هي أحد الأعمال التي يقوم بها المتهجد قبل التهجد .

وللوضوء أثاره الطبية فضلاً عن الآثار النفسية الأخرى ، مثل : زيادة الإيمان وتكفير السيئات ، والأجر العظيم من إسباغ الوضوء على المكاره . فذالكم الرباط .

يزداد جريان الدم في شرايين وعروق أعضاء الوضوء خاصة في الصيف بذلك يعمل الوضوء بالماء البارد بعملية تبريد

للجسم .. ويزيل الوضوء الملوثات والنفايات التي وصلت خارج الجلد عبر العرق.

أما في حالة الشتاء الشديد .. فيقل تيار الدم إلى الجلد بانقباضه ويستفيد أيضاً من عملية الوضوء .

وأعضاء الوضوء مليئة بالعروق والشرايين وكذلك فهي غير مستورة بالثياب ويزداد جريان الدم ، لذا يبرد الجسم بمس الماء على أعضاء الوضوء أكثر مما يمس في سائر الأنحاء .

ويجدر الإشارة هنا أن الدكتور هاند لاند في كتابه فلسفة العلاج الطبيعي أن الغسل بالماء ينشط القوة المغناطيسية للجسم كما ذكر الدكتور إلى دي بالبت في كتابه ثقافة الإنسان والعلاج . (human culture and cure)

ودلت الدراسة التي أجريت بعدها وضعت آلة كالفانوميتر (calvanometer) ثم نظر التغيير الذي يحدث حين يمس الماء في أي جهة من الجسم وكشفت التجربة أن الذين يعيشون في المناطق الباردة أكثر صحة وطاقة من الذين يعيشون في المناطق الحارة

وعلى ضوء هذا الاختبار نمكن أن ندعي أن الذين اعتادوا الوضوء يكتسبون فوائد صحية من الذين لا يتوضئون كما يساعد على تخفيف آلام الأمراض الجلدية والتحصن من الجراثيم (من بحث د / عبد الشكور عبد اللطيف المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بدبي المجلد الأول ص ١١- سنة ١٤٢٩) بتصرف .

المبحث الثاني (السواك)

وعن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : السواك مطهرة للفم مرضاة للرب .. رواه أحمد في مسنده (٦/ ١٢٤) و النسائي (١/١٠) في الطهارة والبيهقي في السنن (١/ ٣٤) والشافعي في المسند (٢٧/١) وأبو نعيم في الحلية (٧ / ١٥٩) والبغوي في شرح السنة رقم (١٩٩ ، ٢٠٠) وابن خزيمة في صحيحه (١٣٥) وابن حبان في صحيحه رقم (١٠٦٧) والحديث سنده جيد .



وجاء في كتاب السواك والعناية بالأسنان للدكتور (عبدالله عبد الرزاق مسعود) : يحتوي السواك على العفص ولهذه المادة تأثير مضاد للتعفنات كما يعتبر العفص مطهراً وله استعمالات مشهورة ضد نزيف الدم ، كما أنه يطهر اللثة والأسنان ويشفي جروحها الصغيرة ويمنع نزيف الدم منها

كما أن هناك مادة في السواك لها علاقة بالخردل (Sinnigrin)وهي عبارة عن جليكوزيد مكونة من اتحاد زيت

الخردل " أليل" مع سكر العنب والخردل ويمكن فصلها بواسطة الخميرة المسماة (Myrosin) إلى سكر العنب ،

إلى زيت الخردل التي تفتك بالجراثيم . (الاستشفاء بالصلاة د / زهير قرامى) الطبعة الأولى ١٤١٧ هـ هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة صـ٢١- ٢٤ بتصرف

وأثبت العالم " ردوات " مدير معهد علم الجراثيم والأوبئة في جامعة بألمانيا ،أن السواك أثر مشابه لأثر البنسلين على نزع الجراثيم ، مثل: staphylococus مكورات عنقودية . (السواك والعناية بالأسنان د / عبد الله السعيد صـ٤٥ – ٥٢ ط / ١٩٨٥)

الفصل الرابع من فوائد الصلاة

المبحث الأول (الصلاة والانزلاق الغضروفي)

أولاً الصلاة والحماية من الانزلاق الغضروفي

تم تحديد ضعف الغضروف بثلاثة أسباب .

١- فقدان الغضروف للآلية تبادل المياه فيه .

٢- تناقص كمية البروتيوجليكان بتحللها بفعل الإنزيمات .

٣- تغيرات سطح الفقرة التي يرتكز عليها الغضروف .

والصلاة عاملٌ مهمٌ للمحافظة على آلية تبادل المياه داخل الغضروف ، فإن نواة الغضروف توزع الضغط الذي تستقبله الألياف الدائرية .

هذه الألياف تتمطط وتمتص الضغط ، وكذلك تمارس عملية سحب على سطح كل فقرة مجاورة للغضروف ، مما يقوي الألياف وسطح الفقرة ، وتعتبر النواة جهاز محول للضغط بطريقة مائية (هيدروليكية) كالآتي : إن الانتقال من وضع الوقوف ثم الركوع ثم الوقوف ثانيةً وبعد ذلك السجود والرفع منه والسجود ثانيةً ثم الوقوف

يفرض ضغطاً خارجياً متغيراً باستمرار تبعاً لوضع الجسم في الصلاة وبالتالي تتكون حركة دخول وخروج لماء ويتغير شكل النواة بحسب قيمة الضغط وتتغير درجة تمطط الألياف المحيطة بالنواة مما يجعل الغضروف في حالة تحول من مستوى توازن معين إلى مستوى أكبر أو أقل ذلك تبعاً لدرجة انحناء الجسم أو استقامته .

وهذا التحول المستمر يرفع من كفاءته النواة كجهاز محول للضغط و من مرونة وقوة الألياف الليفية التي تتمطط وتسحب من مكان التصاقها بسطح الفقرة العليا والسفلى وهذا يقوي عظام الفقرات .

ويمكن أن تتصور أن الحركة الدائبة للماء دخولاً وخروجاً من النواة أثناء تغيير الوضع في الصلاة يجعل نواة الغضروف دائمة التجدد ومحافظة على نسبة عالية من الماء فيها .

وهذا يجعل الغضروف دائم الشباب والقدرة على تحمل الضغوط برغم السن ، ومما يؤيد ذلك أنه في بلاد الغرب نجد المتقدمين في السن قد اعوجت ظهورهم وانحنت رءوسهم مستعينين بعكاز للمشي ، أما في بلادنا الإسلامية والحمد لله يندر هذا المشهد ، وإن وجد فإنه بنسبة ضئيلة والسبب يرجع إلى الصلاة . (الاستشفاء بالصلاة د / زهير قرامى) الطبعة الأولى ١٤١٧ هـ هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة صـ١٥٤ – ١٦٤ بتصرف)

ثانياً الصلاة و تعجيل الشفاء من الانزلاق الغضروفي :

تمكن الدكتور شفيق الزيات من جعل (٤٠) مريضاً بعد إجراء عملية جراحية مجهرية للانزلاق الغضروفي بالظهر ، يغادرون المستشفى بعد أسبوع من

الجراحة بالعلاج الحركي عن طريق أداء الصلاة بعد ٤٨ ساعة من إجراء العملية .

ويفسر الدكتور الزيات هذا التحسن بقدرة الصلاة على السماح للعمود الفقري بأداء مختلف الحركات مثل الثني التام للركبة خلال الصلاة ... وتؤدي إلى تقليل التقوس الخلفي للظهر وذلك أثناء الانحناء إلى الأمام في الصلاة كما أن نفس حركة الانحناء تقوي عضلات البطن المسئولة عن ثني الجذع إلى أسفل .

ومقارنة مع العلاج الطبيعي الطبي مثل الحرارة والتدليك ظهر أن هذا العلاج لم يكن أكثر فائدة من التزام الراحة في السرير لا غير ، بينما أدت الصلاة إلى نتائج أكثر ، بداية من ٤٨ ساعة بعد العملية .

ولقد توصل الباحثون إلى ضرورة أداء تمارين مشابهة بحركات الصلاة خمس مرات يومياً ، ولم يتمكن المرضى من مزاولة هذا التمارين إلا بعد بضعة أيام بعد الجراحة .

وبذلك تعتبر الصلاة أحسن وسيلة لتقوية عضلات العمود الفقري وتدعيم الفاعلية لعضلات والجهاز الحركي عموماً .

ولقد أجرت د / سلوى محمد رشدي في القاهرة بدراسة تأثير إضافة ٨ ركعات في صلاة التراويح على



العمود الفقري القطني .. ووجدت أن كفاءة هذا العمود قد تحسنت في نهاية شهر رمضان مقارنة مع بدايته . (الاستشفاء بالصلاة د / زهير قرامى) الطبعة الأولى ١٤١٧ هـ هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة صـ١٥٤ - ١٦٤ بتصرف)

المبحث الثاني

اولاً (الصلاة تحفظ الرئه من الأمراض)

في حالة الاضطجاع تنعدم حدود الرئة ويجرى الدم إليها كاملة ، أما في السجود فإن الدم يجرى بمقدار هائل إلى المنطقة الأولى الجدبة للرئة التي تعانى قلة الدم ، وفى حالة الركوع والسجود فإن الدم يصب إلى جميع جوانب الرئتين ،و يجرى استبدال الأكسجين بثاني أكسيد الكربون .ولقد ثبت أن السرطان يجد طريقه إلى الرئة حين يقل وصول الأكسجين ، كذلك أمراض الدرن و السل الرئوي ، وعادةً ما يهاجم المنطقة الأولى من الرئتين لنفس السبب ،وكذلك في حالة السجود يتعمق الشهيق (Inspiration)، وبذلك يقل قدر الهواء الماكث في خليات الرئة ،ونريد أن نشير إلى أن وضع اليدين في السجود بعيدتين عن الجوانب يسهل توسع الصدر وتعمق الزفير و الشهيق بما يساعد على احتواء قدراً هائلاً من الهواء ويصفى كثيراً من الهواء ويحصل الجسم على قدر كبير من الأكسجين

(من بحث د / عبد الشكور عبد اللطيف " الصلاة تحفظ الرئة من الأمراض " أعمال المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بدبي١٤٢٦ صـ ٣٣ / ٣٦) . بتصرف

وبالتالي يمكن أن نخلص إلى أن قيام الليل و التهجد وتطويل السجود بكثرة الدعاء فيها فائدة صحية هامة للبدن ،أو بعبارة أخرى (مطردة للداء عن الجسد).

ثانياً : الصلاة وكفاءة القلب :

أثبتت الدكتورة سلوى محمد رشدي ،أن الزيادة في عدد الركعات تحسن الكفاءة الوظيفية للقلب ،حيث قامت بدراسة مقارنة بين مجموعة أولى تقوم بالصلوات المفروضة مع إضافة (٨) ركعات أخرى وهى صلاة التراويح ، ومجموعة أخرى تقوم فقط بالصلوات المفروضة ، وهى مجموعة ضابطة، وكل مجموعة مكونة من ٣٠ شخصاً وكانت أعمارهم تناهز الستين عاماً. وكانت النتيجة أن تحسنت الكفاءة الوظيفية لدى المجموعة الأولى مقارنة مع المجموعة الضابطة وهى الثانية . وهذا يؤيد أن الصلاة عموماً لها دور إيجابي ملموس في رفع كفاءة القلب

تأثير الصلاة علي رفع الكفاءة الوظيفية للقلب لدي المسنين فوق ٦٠سنة — د/ سلوي محمد رشدي

المؤتمر الأول في الإعجاز الطبي في القرآن والسنة — القاهرة ١٩٨٥ م



ثالثاً : القيام كالصلاة وآثارها في علاج الأمراض العصبية والنفسية

أشار الدكتور محمد يوسف خليل –مستشار الطب النفسي

أن الصلاة بصفة عامة تعتبر وسيلة علاج نفسي بعدة وسائل من بينها عملية التصور وتركيز الانتباه ، إذ أن أعلى درجات العبادة هي الإحسان ،واستحضار الخشوع ،و عظمة موقف المثول بين يدي الله جل وعلا وهذا التركيز الباطني يحدث انخفاضاً للتوتر مما يؤدى إلى راحة جسمية ونفسية.

وهناك باحث يسمى(كارويثر) Carrothers

جدول(كارويثر) Carrothers

العوامل المتأثرة	الإرهاق والشدة النفسية عن طريق Sympathe tic	تمارين استرخائية Parasympathe tic مثل الصلاة والقيام
عوامل الأيض Me tabolism	عملية الهدم Catabolism	بناء Anabolism
هرمون تيستيستيرون Te ste ste rone) وهرمون الأنسولين (Insulin)	نقص الإفراز	زيادة الإفراز
تخثر الدم	زيادة تخثر الدم	نقص تخثر الدم
(كاتيكولامين) وَ(كورتيزون)	زيادة الإفراز	نقص الإفراز
دهون وسكروزلال	زيادة الإفراز	نقص الإفراز
نبض القلب	زيادة النبض	نقص النبض
ضغط الدم	ارتفاع ضغط الدم	انخفاض ضغط الدم
الذبحة الصدرية وانخفاض.S T في التخطيط القلبي	زيادة المظاهر	انخفاض المظاهر

وفى الصلاة وقيام الليل،،تهدئةً للتوتر بتغيير الحركة ،ولقد ثبت أن تغيير الحركة مع مراقبة الجسم بجهاز (بيوفيداك) يحدث استرخاء فسيولوجي مهم، والركوع والسجود و القيام في الصلاة يؤدى إلى علاج التوتر بنفس طريقة العلاج الحديث ،كما أن ترتيل القرآن الكريم حسب قواعد الترتيل الصحيحة يؤدى إلى تنظيم التنفس عبر تعاقب الشهيق والزفير. ولهذا يخف التوتر ،كما أن تغير الوضع في الصلاة من القيام إلى الركوع ثم السجود يؤدى إلى إقلال إفراز الأدرينالين. (العلاج النفسي بالصلاة –محمد يوسف خليل ،المؤتمر الأول في الإعجاز الطبي في القرآن والسنة ١٩٨٥ القاهرة)

الفصل الخامس : فوائد السجود

المبحث الأول : السجود يمنع الإغماء :

هناك دراستين علميتين توضحان أن السجود يزيد الوعي ويمنع الإغماء .

إحداهما أجريت تحت إشراف السيد (هاجول) مع مجموعة من الأطباء و التي نشرت عام ١٩٩٤ ميلادي في كتاب (Cardiac Journal Arq Bras). والثانية أجراها جماعة من علماء الطب الإنجليزي تحت رئاسة (فال بروح) ونشرها في كتاب (Health Journal) . والإغماء سببه نقصان الدم مما يؤدى إلى خلل عصبي .

الدراسة الأولى أجريت على (١٢٢ مريض) بالإغماء (syncope) وسجلت ضغط ونبض القلب ثم الفطور ، وقياسهم بعد الإفطار ، ثم أمرهم أن يتكئوا على السرير ،

والنتيجة

هي إصابة ٥٢مريضاً بالإغماء(syncope) وبالاضطجاع زال عنهم الإغماء ،والسجود يفيد أكثر من الاضطجاع نظراً لتدفق الدم إلى الدماغ بكثرة .

الدراسة الثانية أجريت على (٢٤مريض) بالإغماء(syncope) ثم رفعت رءوسهم بدرجة (٧٥ درجة)لأعلى وفحصت دمائهم قبل الإغماء وبعده ،



و النتيجة : وجد أن مادة(Beta Endorphin) وهى مادة مخدرة زائدة قبل الإغماء ، أما السجود يقي" النفس والعقل من إنتاج هذه المادة المخدرة أو مكوناتها .كما تدل الدراسة أن الذين يستكبرون أن يسجدوا أمام الله يوجد في دمائهم مادة كيميائية مثل (أسيو بروترونول) هذه المادة لها دور في مادة توزيع الدماء لأنحاء الجسم عن طريق تقلص العروق الدموية حين ينخفض ضغط الدم . أعمال المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة . د/ عبد الشكور عبد اللطيف." " دبي ١٤٢٦ المجلد الأول السجود يمنع الإغماء صـ ٤٢ /٤٣ بتصرف

المبحث الثاني (السجود يخفف من مضاعفات مرض السكر)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (اقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد فأكثروا الدعاء ...) . رواه مسلم (٢/ ٤٩–٥٠) وأبو داود (٨٧٥) والنسائي (١ / ١٧١) وأحمد (٢ /٤٢١) والبيهقي (٢ / ١١٠)

هناك بحوث أجراها الأستاذ (هروكى كلين) كلية الطب جامعة توهو .وقد ألقت الضوء على هذه الحقيقة حيث أجريت الدراسة بين أصحاء وبين مرضى السكري ، وجدوا أن القيام المستمر "أي يقضون معظم يومهم واقفين في عملهم "هذا القيام يزيد من فقد كمية كبيرة من(البومين) عن طريق البول ، حيث أن القيام يقلل تدفق تيار الدم إلى الكلى ، أما السجود فإنه يزيد إيصال الدم إلى القلب ويزيد تدفق الدم إلى الكلى لتصفيتها وتصفية الدم من المواد الضارة ، مثل اليورين ،و الكرياتين ، والكرياتينين، والتي تسبب بزيادتها اضطرابات ضارة فى نشاط الدماغ والأعصاب المركزية . أعمال المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة . د/ عبد الشكور عبد الطيف. السجود يخفف من مضاعفات مرض السكر صـ ٢٣ / ٢٤ "بتصرف"

المبحث الثالث (السجود وفائدته للكبد)

هناك دراسات للأستاذ الدكتور (اوكانورا) أستاذ في كلية الطب عام ١٩٩٠. أكد فيها أن جريان الدم يزيد إلى الكبد في حالة السجود أكثر بثلاثة أضعاف عن وضع الاضطجاع

وذلك لأن السجود يقوم بصب الماء من العروق إلى الكبد ، كما يزيل الدماء الماكثة في عروق الأرجل، وبالتالي يقلل الإصابة بمرض الدوالي المعروف باسم (Varicose.V)

كذلك يصل الدم فى السجود عن طريق (Hepatic.V) ويزيد هذا التدفق بعد تناول الطعام لتنشيط الهضم ،وبذلك يكون السجود شافياً لأمراض الكبد الناتجة عن نقص جريان الدم إليه ويساعد على الهضم بوفرة الدماء في القناة الهضمية أعمال المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة . د/ عبد الشكور عبد الطيف. تأثير الصلاة على الكبد والدورة الدموية صـ ٢٣ / ٢٤ "بتصرف"



الفصل السادس

المبحث الأول (قيام الليل وتقوية جهاز المناعة)

وإذا كانت الصلاة بصفة عامة لها دور أساسي في تقوية جهاز المناعة لدى المصلى ، كما

سنرى ،فإن قيام الليل وهى العبادة الخفية ،بما فيها من سمو للروح والهدوء والسكينة والانطراح بين يدي التواب ، الذي يدعو محبيه للوقوف على بابه واللجوء إلى جنابه ، ليتفضل عليهم من رضوانه ،فإن هذه العبادة الخفية ،بلا شك يكون لها دور أكبر في تقوية جهاز المناعة.

إن التوتر يثير ،،تحت المهاد (Hypothalamus)يثير الجهاز العصبي السمبثاوى ،الذي يغذى وسط الغدة فوق الكلوية التي تفرز الأدرينالين وتحت المهاد يفرز هرمونات عصبية متجهة إلى الغدة النخامية لتنتج (A.C.T.H) ليصل عبر الدم إلى قشرة الغدة فوق الكلوية ،لتفرز هرمون الكورتيزون في الدم أضعاف ما يُرفع نتيجة أورام الغدة فوق الكلوية أو عند الإفراط في أخذ دواء الكورتيزون(كتاب الاستشفاء بالصلاة د / زهير قرامي صـ ١٨٧ – ١٩٠) بتصرف نقلاً من Wiliam f Ganan

٣١٣ review of medical physiology page

فما هو تأثير الكورتيزون على خلايا المناعة :

١-يمنع هجرة الخلايا البيضاء(Leucocytes) نحو مكان الالتهاب الجرثومي ،ويقلل من خروج الماء عبر الأوعية الدموية باتجاه الأنسجة الملتهبة ،وتمنع تحرير المواد القاتلة للجراثيم (الليزوزيم Lysozyme)) الموجودة فى خلايا الدماغ ،كما تسبب عرقلة خلايا البلعم (Macrophage).

٢-و النتيجة هي :- انخفاض الالتهاب الذي يحدثه دخول الجرثومة مما يساعد على نمو وتكاثر هذه الجرثومة دون مقاومة .

وكميات كبيرة من الكورتيزون تؤدى إلى انخفاض الأضداد من الخلايا(ب)كما تتراجع الأنسجة اللمفاوية والخلايا (ت). (كتاب الاستشفاء بالصلاة د / زهير قرامي صـ ١٨٧ – ١٩٠) بتصرف نقلاً من J P Luton-Physiologie et Exploration des secretions des cortisol et Dandrogenes de la glande ١٠ B ١٠٠١٤ surrenaie page

•ومن هنا يتضح أن الكورتيزون مثبطاً للمناعة وبالتالي التوتر الشديد المتواصل يؤدى إلى تثبيط وسائل المناعة



في الجسم مما يسهل ظهور الأمراض الجرثومية مثل الدرن والسرطان وغيرها من أمراض المناعة مثل الصدفية والأزمة الصدرية و الذئبة الحمراء وأمراض الروماتويد

(كتاب الاستشفاء بالصلاة د / زهير قرامي صـ ١٨٧ – ١٩٠)

بتصرف نقلاً من :

J P Luton- Physiologie et Exploration des secretions des cortisol et D’androgenes de la glande surrenaie page 10014 B 10

المبحث الثاني (وفى القرآن شفاء)

وفى أثناء قيام الليل يقرأ القائم القرآن الكريم ،مما له من تأثير ايجابي إذ يزيد الهدوء و الطمأنينة ،ألا بذكر الله تطمئن القلوب ،وتمت تجربة بعيادات بولاية فلوردا الأمريكية على متطوعين غير الناطقين بالعربية و اختصرت التجربة على القراءات القرآنية وغير القرآنية للمقارنة ...وكانت طريقة المراقبة تقتصر على استعمال قياس النبضات الكهربائية في العضلات،واعتبرت إيجابية هذا العلاج إذا أدى إلى أقل جهد كهربائي للعضلة.

النتيجة:

٦٥٪ القراءات القرآنية.

٣٥٪ القراءات الغير قرآنية.

خلاصة التجربة :

أن للقرآن الكريم أثراً إيجابياً مؤكداً لتهدئة التوتر ،ظهر على شكل تغيرات في التيار الكهربائي وفى العضلات ،و تغيرات في مقابلة الجلد للتوصيل الكهربائي ، وتغيرات في الدورة الدموية ،مما يصحب ذلك من تغيير في عدد ضربات القلب وكمية الدم الجاري في الجلد ودرجة حرارة الجلد .

وهناك دراسات على المخ:

الدراسة التخطيط الدماغي أثناء الخشوع في القيام :

في مشاريع الأبحاث الطبية التي أصدرتها هيئة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم وبمكة المكرمة ، إن الدكتور



فانس،و الدكتور جاسطو،أجريا ابحثاً على (نساك الهند)،ووجدا تغيرات بيولوجية وتغيرات في تسجيل موجات الدماغ.

في حالة الاسترخاء :

عند إغماض العينين تحضر موجات ألفا من(٩-١٢)موجة /ث،وتسمى موجات الهدوء والسكينة.

وفى حالة فتح العينين تحضر موجات النظام الأساسي ،و التي تسمى بالنشاط والحركة .

في حالة التفكير :

عند الدخول فى التفكير تحضر موجات الفا ، وتغيب هذه الموجات فوراً عند فتح العينين .

-وتظهر عندما تزداد عملية التفكير الباطني والراهب مفتوح العينين .

وقام الدكتور نجيب عبد الله الرفاعي ،بمحاولة رسم تخطيط

الدماغ مؤكد إن قراءة القرآن الكريم تنقل موجات الدماغ في التخطيط من النسق السريع (١٣-

٢٥) على البطيء(٨-١٨)موجة،و هي خاصة بالهدوء .

وأُجرى سماع القرآن الكريم على بعض الأمريكيين الذين لا يفهمون لغة القرآن ولا معانيه وجد نفس النتيجة

كتاب دراسة شخصية عن اثر القرآن على قلوب الأمريكان ،د/نجيب عبد الله الرفاعى)

المبحث الثالث فائدة صلاة التهجد

مما لا يخفى على أحد أن التأثر النفسي و الروحي الذي يدرك المسلم بصلاة التهجد لأنها عبادة خفية بين العبد وربه ،،،،

إن الاضطجاع على الشق الأيمن كما أشار إلى ذلك النبي صلى الله عليه وسلم :(إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوئك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن) رواه البخاري في الوضوء باب فضل من بات على وضوء رقم (٢٤٧٧) وأخرجه مسلم في الذكر والدعاء : باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع رقم (٢٧١٠) ،،، عن البراء بن عازب قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ، ثم اضطجع على شقك الأيمن ؛ثم قل : اللهم أسلمت وجهي إليك وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك ، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك ، اللهم آمنت بكتابك الذي أنزلت ، ونبيك الذي أرسلت، فإن مت من ليلتك فأنت على الفطرة واجعلهن آخر ما تتكلم به) .

النوم على الشق الأيمن يساعد على جريان الدم من الخلية اليسرى من القلب الواقعة مرتفعة إلى سائر



أنحاء الجسم عدا وريد الأورطى .وفى هذا الوضع تكون جميع أعضاء الجسم ماعدا اليد اليسرى على مستوى القلب أو أسفله ،لذا يجرى الدم إلى أجزاء الجسم سهلاً موافقاً قانون الجاذبية ،فتكون هذه الحالة مريحة له . وفى حالة الاستلقاء على الظهر ،يجرى الدم إلى معظم أجزاء البدن بدون عسر ،بوقوع القلب على حد سواء من الجسم إلا جانب من الجبهة من الرأس . ولكن هذه الحالة ليست أسهل على القلب من الإضجاع على الشق الأيمن ،يكون صمام القلب مائلاً إلى الجانب الأيمن ،إن الاستلقاء على الظهر لا يفيد القلب ،بل يحتاج إلى بذل طاقة كما تحتاج السيارة إلى الطاقة للسير على المساحة المستوية .ولو استلقينا على الظهر كامل الليل لا يجد القلب الراحة المناسبة له .و النوم على الشق الأيسر يجهد القلب نظراً لضخ القلب من الخلية اليسرى للقلب إلى الأورطى الذي يقع في هذا الوضع بارتفاع (١٠ درجات) ، ومع ذلك لا يجرى الدم طبيعياً حسب قانون الجاذبية إلا إلى (٤٥٪من أجزاء الجسم ،إضافة إلى أن الأورطى يلتوي بعد ما يخرج من القلب ،لذلك ليس النوم على الجانب الأيسر أسهل لإيصال الدم إلى الجانب الأيمن للرأس و سائر الأعضاء ، وحينما نستخدم الوسادة للنوم يكون الرأس عالياً من مستوى القلب، ويصير سيل

لدم إلى الرأس صعباً على القلب ،وبهذا يكون القلب مشغولاً و متعباً دائماً ...وهنا تظهر

حكمة النبي صلى الله عليه وسلم بوضع الوسادة الخفيفة عند النوم أو يده اليمنى على الخد الأيمن !!! و عندما نصلى التهجد بعد الاستيقاظ من النوم يجري الدم إلى الجانبي الأيمن و الأيسر على السواء ، وفى حالة السجود يعمل القلب على ضخ الدم إلى الرأس و يمهد له الطريق إلى الاستراحة لأن الدماغ والرئتان و العروق المرتبطة بالقلب تحت مستوى القلب، و في حالة السجود يجرى الدم ذللاً إلى هذه الأعضاء ،لذا تكون لصلاة التهجد أبعاد صحية للإنسان .

وهنا يجدر لزوم التهجد .

وعندما يجرى الدم عبر وريد الأورطى ، يجرى كثيراً من الدم طبيعياً بوفرة إلى الجهة اليمنى من البدن ،هذه الظاهرة لها أهمية كبرى حيث أن الجهة اليمنى من الدماغ تقوم بدور رئيسي بالنسبة للجهة اليسرى .

وهذه الحقيقة اكتشفها الدكتور (جون مانغ الأستاذ بجامعة لوربول) ، ويدل هذا الاكتشاف على أن النوم على الشق الأيسر غير طبيعي، وغير صحي مما يقلل سيل الدماء إلى الجهة اليمنى للدماغ التي تحتاج إلى مقدار وافر من الدم ،أما النوم طوال الليل على الظهر ،أو الجهة اليسرى فهي مضره للإنسان .(ولا يجبر قلة جرى الدم اللازم إلى أنحاء الجسم إلا قيام الليل وصلاة التهجد .

ميزة صلاة التهجد – المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي فى القرآن و السنة – دبي – د / عبد الشكور عبد الطيف المجلد الأول صـ ٤– ٨ / بتصرف .

الفصل السابع
الليل وعلاقته بالساعة البيولوجية
والفائدة من الاستيقاظ للذكر والدعاء وقيام الليل

قال تعالى ((فالق الإصباح وجعل الليل سكنا و الشمس والقمر حسبانا ذالك تقدير العزيز العليم))(٩٦ الأنعام) ،،،،((الله الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه و النهار مبصرا إن الله لذو فضلٍ على الناس ولكن أكثر الناسِ لا يشكرون)) (٦١ غافر)

المؤثرات التي تؤثر على الساعة البيولوجية :

الضوء والظلام - اليقظة والنوم – الضوضاء والسكون

الوضوء نهاراً

يزداد إفراز هرمون الحاث لإفراز الكورتيزون وهرمون الذكورة ويزداد نشاط الجهاز العصبي الودي .،،

كل هذا يؤدى إلى زيادة (ضربات القلب – ضغط الدم – الدورة الدموية للمخ –زيادة الكورتيزون) كل

هذا يؤدى إلى زيادة النشاط و التركيز بما يتفق مع السعي على المعاش نهاراً ((وجعلنا النهار معاشا)) (١١ النبأ).

مرحلة العشاء

((الله الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه ..)) الآية (٦١) غافر . أي أن الليل سكناً وهدوءاً ، يقل فيه الكورتيزون و تنخفض دقات القلب و ينشط الجهاز العصبي غير الودي فيكون هناك ميل للنوم و تنشط المناعة ويزداد هرمون الاسترخاء (البروستاجلاندين) ويزداد هرمون الميلاتونين ،،، ويجب أن نلاحظ عدة وقفات إعجازية

١.الاستيقاظ لصلاة الفجر و السعي للرزق يتوافق مع ذروة هرمونات النشاط عن طريق الساعة البيولوجية

٢.القيلولة: ((وحين تضعون ثيابكم من الظهيرة))،،(٥٨ النور) ،وبالقيلولة يزول التوتر الناجم من الكورتيزون والأدرينالين ، والذي يصل إلى أعلى مستوى بالدم من الساعة(٢ إلى ٤ عصراً) ، حيث أن في الرابعة عصراً يكون هناك أعلى ارتفاع في الضغط ونبضات القلب وحرارة الجسم ، حتى انه في بلاد الغرب يحاولون تطبيق مبدأ القيلولة ، مع العلم بأن فترة القيلولة يكفيها من ١٠إلى ٤٠ دقيقة ليصبح الجسم بعدها هادئً ونشيطاً ، يا



حبذا لو أستيقظ لصلاة العصر حيث يحمى نفسه من خطورة قمة الأدرينالين الثانية((حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين))،،(البقرة ٢٣٨) ويستعان بالقيلولة على قيام الليل .

٣.الليل : يزداد هرمون الاسترخاء و يقل هرمون النشاط (الكورتيزون والأدرينالين) و يسود الجهاز العصبي غير الودي وينشط جهاز المناعة .

٤.قيام الليل : قبل صلاة الفجر حيث صفاء الذهن واستعداد الجسم لاستقبال الضوء لبدء جولة بيولوجية جديدة و البعد عن التعرض لزيادة التوتر عن طريق الكورتيزون ، الذي يبدأ بالارتفاع قبل الرابعة فجراً ويصل إلى قمته في الرابعة وبالتالي إذا قام المتهجد في الثلث الأخير حيث الذكر والدعاء و الصلاة ، والمناجاة متفادياً الأزمات القلبية وحوادث النزيف المخي ، حيث الهدوء ويقظة الإنسان ويا حبذا لو أتبع ذلك بالمشي إلى المسجد لصلاة الفجر ، وأثناء هذه اليقظة ينتبه المريض لاستدعاء الطبيب إذا حدث مثل ذلك بخلاف إذا حدثت هذه المشاكل أثناء النوم ، وبالاستيقاظ في الثلث الأخير يسلم المسلم من اضطرابات النوم و الاضطرابات العصبية الناجمة عن إطالة فترات الظلام واضطراب الساعة البيولوجية .

هدى الإسلام وإيقاع الساعة البيولوجية – د/ مصباح سيد كامل – المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن و السنة – دبي –

الفصل الثامن

وجه الإعجاز العلمي في قيام الليل

رأينا من العرض العلمي لفسيولوجية النوم عدة أمور جوهرية .

-النوم غير الحالم

ويأتي في ثلث الليل الأول ، ويتمتع فيه الإنسان بقدر كافٍ من الراحة و العمق ، وخلوه من الأحلام ، ويكون أقل عمقاً في الثلث الأخير .

-النوم الحالم (R E M)

ويأتي في الثلث الأخير من الليل وفيه كثير من الأحلام . وتحدث عدة تغيرات فسيولوجية في هذه المرحلة وهي : .

اولاً: القلب و الجهاز الدوري (Heart and C.V.S)

في مرحلة النوم الحالم (R E M) يزداد الضغط ، وينعدم انتظام ضربات القلب ،Carskadon، MA، Dement، WC. Normal Human Sleep .An Overview in Principles And Practices Of Sleep Medicine،Kryger Roth and Dement.PP.2nd ed –١٦-٢٥ Sounderies ١٩٩٤.)

وبالتالي إذا قام المسلم للتهجد فإن الله يحميه من ارتفاع ضغط الدم و الجلطات القلبية و الموت المفاجئ .

وإذا كان المريض يعانى من ضغط الدم أو نقص تروية القلب فإنه إذا نام ثم استيقظ للتهجد فإنه يقل فرصة التعرض لمضاعفات زيادة الضغط ونقص تروية القلب والسكتة القلبية . ---- أي أن قيام الليل

وقاية وشفاء لأمراض القلب والضغط ومضاعفاته

ثانياً قيام الليل وعلاقته بالجهاز التنفسي :

كما ذكرنا في مرحلة النوم الحالم في الثلث الأخير ،

•يزداد عدد مرات التنفس ، وينعدم انتظام التنفس .

•تقل حركة الأهداب التي تتحرك لإنقاذ الإنسان من دخول الميكروبات و الفيروسات و الغبار .

(-Carskadon، MA، Dement، WC. Normal Human Sleep .An Overview in Principles And Practices Of Sleep Medicine،2nd ed –Kryger Roth and Dement.PP.16-25 Sounderies 1994.)

•وهى بمثابة الحارس الذي يقف على باب العمارة ليحميها من أي داخل غريب ، وبالتالي فهو في هذه الأثناء عرضة لهجوم خارجي على الجهاز التنفسي ، كما لو غفل الحارس عن حراسته

•كذلك يحدث زيادة في إفرازات الرئة ، وضيق في الشعب الهوائية (Bronchiospasm) نظراً لسيطرة الجهاز غير الودي ، وبالتالي فإن مريض الربو في هذه الأثناء أكثر عرضة لأزمة الربو .فإذا استيقظ المسلم للصلاة فإنه يبدأ بالطهارة و السواك و الوضوء ، ومن الوضوء الاستنشاق و المبالغة فيه ، كما أوصي النبي صلى الله عليه وسلم بذلك ((عن عاصم بن لقيط بن صبرة عن أبيه لقيط بن صبرة ،،قال :قلت يا رسول الله ، أخبرني عن الوضوء ،،، قال ،إسباغ الوضوء وخلل بين الأصابع وبالغ في الاستنشاق إلا أن تكون صائماً ،،،،)) رواه الخمسة وصححه الترمذي وقال حديث حسن .

•وفائدة المبالغة في الاستنشاق هو إزالة الجراثيم و الإفرازات وكذلك الأتربة التي تسبب التهابات الجيوب الأنفية ،و أمراض الحساسية والصدر ، وأثناء النوم ليلاً ينقص (Mucocillary Clearance) فيزداد تورم



الغشاء المخاطي (Mucosal Oedema) فتضيق

(Ostia) أي فتحة تصريف الجيوب الأنفية بتجويف الأنف مسبباً تأخير (Mucocillary transport time) المصدر السابق

وبالتالي إذا استيقظ المسلم فإنه يكون أقل عرضة لأمراض الجهاز التنفسي لأنه يحمى الجهاز التنفسي من أمراض الحساسية و التهابات الجيوب الأنفية، كما أثبت فريق أطباء جامعة الإسكندرية ، ولا ننسى أن الصلاة وكثرة السجود تحفظ الرئة من الأمراض حيث أن في حالة السجود يزداد تدفق الدم إلى المنطقة الأولي الجدبة من الرئة وبالتالي تحصل على أوكسجين أعلى في هذا الوقت وبالتالي تكون أقل عرضة للدرن الرئوي وأمراض السرطان . د/ عبد الشكور عبد اللطيف في أعمال المؤتمر السابع للإعجاز العلمي في القرآن و السنة

ثالثاً قيام الليل وعلاقته بالجهاز الهضمي :

كما ذُكر سابقاً ، أنه في أثناء النوم ليلاً يزداد إفراز الحمض المعدي (HCL) والجاسترين و يبلغ

أقصي ذروة لإفراز الحمض المعوي في مرحلة النوم الحالم (R E M) .... وبالتالي إذا استيقظ المسلم لقيام الليل فإن من فضل الله يكون بعيداً عن تأثير إفراز الحمض المعدي (H C L) الذي يسبب تآكل جدار المعدة(التهاب معدي أو قرحة المعدة) و التهاب وقرحة الإثنا عشر ، أو ارتجاع لهذا الحمض إلى المرئ مسبباً التهاب جدار المريء.

رابعاً: قيام الليل والحماية من عدة أمراض مرتبطة بالنوم :

الكوابيس الليلية : والتي يري فيها النائم أحلام مخيفة و تؤدي إلى زيادة ضربات القلب و سرعة التنفس .

١-الاضطرابات السلوكية للنوم الحالم وما يصحبها من أذي للنائم حين يمثل ما يحلم به .

٢-الصداع النصفي الذي له علاقة بمرحلة النوم الحالم (اضطرابات النوم - د/ سراج ولي ص ٥٨-٦٦ بتصرف) ، فإذا استيقظ المسلم لقيام الليل لأصبح بعيداً عن هذه الاضطرابات .

خامساً: قيام الليل و الحماية من متلازمة إنقطاع التنفس الإنسدادي أثناء النوم

أثناء النوم ترخى جميع عضلات التنفس الأساسية وفى هؤلاء المرضي تكون عضلات الحلق مرنة أكثر مما يجب مما يؤدى إلى سد المجرى الهوائي و الشخير وانقطاع التنفس (اضطرابات النوم - د/ سراج ولي ص ٥٨-٦٦ بتصرف، فلو استيقظ المريض خاصة في الثلث الأخير من الليل لكان بعيداً عن المسببات و المضاعفات



الكثيرة التي ذكرت سابقاً أثناء الطرح العلمي و التي منها ، تضخم الجهة اليمني من القلب و فشل القلب و ارتفاع ضغط الدم واضطرابات القلب وفشل التنفس و السكتة الدماغية و الذبحة الصدرية و الموت المفاجئ (Cardiac Arrest) ،

فضلاً عن الحرمان من النوم والصداع المستمر وسرعة الغضب وتقلب المزاج .

كذلك مرض انقطاع التنفس المركزي أثناء النوم (C S A) الذي يحدث أثناء النوم الحالم (R E M) وما به من مضاعفات بسبب زيادة كاتيكولامين التي تزيد من مضاعفات مريض القلب Oxford Handbook of Clinical Medicine -(OSA) and Respiratory Failure page ١٧٨-١٩٠-٢٠٠٢.

سادساً: فائدة النوم على طهارة واستحضار نية الاستيقاظ لقيام الليل

وهذا يجعل المسلم هادئ البال، منشرح الصدر مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الكورتيزون وزيادة الليكوترينز فتتحسن دورات النوم ويصحو هادئا نشيطا كما جاء في الحديث: عن أبي هريرة t قال :قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :(يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عُقَدٌ يضرب على كل عُقْدَة :عليك ليل طويل فارقد ، فإن استيقظ فذكر الله انحلت عُقْدة ، فإن توضأ انحلت عُقْدة ، فإن صلى انحلت عُقَدُهُ كلها فأصبح نشيطاً طيب النفس ، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان) رواه البخاري ومسلم وابن خزيمة وزاد آخره (فحلوا عقد الشيطان ولو بركعتين) .

هدى الإسلام وارتفاع الساعة البيولوجية-د/ مصباح سيد كامل – المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة – دبي – ١٤٢٦هـ

فإذا دخل في الصلاة وقرأ القرآن وناجى ربه حيث السكينة والهدوء و سيطرة الجهاز غير الودي وانخفاض مستوى الكورتيزون وحمايته من مضاعفات زيادة الكورتيزون والكاتيكولامين مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب كالذبحة الصدرية وعدم انتظام دورات القلب . هذا بالإضافة إلى الفوائد الصحية للصلاة عموما مثل الحماية من الانزلاق الغضروفي وتحسن أداء القلب.... فمن أخبر الحبيب بهذا...؟ (إن هو إلا وحي يوحى علمه شديد القوى) (النجم: ٤-٥)

حقاً قيام الليل مطردة للداء عن الجسد



توصيات البحث

هي عبارة عن رسائل أوجهها إلى :

نفسي أولاً ثم إلى المسلمين ثم إلى علماء المسلمين ثم إلى المجتمع الغير مسلم .

رسالة إلى نفسي :

- أن ألتزم طريق أهل الليل ، وأن يكون لي ورداً من القيام فهذا هو درب الصالحين

رسالة إلى المسلمين:

- أن يزداد إيماننا ويقيننا بهذا الدين.
- وأن ما جاء به نبينا محمد صلى الله عليه وسلم وما جاء به من القرآن هو الحق لا ريب فيه .
- أن يلتزم المسلمون طريق أهل الليل ، فهو طريق النصر ، فإن نصرة هذا الدين لا تأتي إلا من قلوب المتهجدين .
- أن يبدأ المسلمون يومهم من بعد صلاة الفجر ثم يقيلون بعد الظهر ثم يستيقظون لصلاة العصر ثم ينامون بعد صلاة العشاء حتى يتسنى لهم قيام الليل..وعلى أصحاب المؤسسات والشركات أن يتعاونوا مع منسوبيهم لتحقيق ذلك ولهم من الله الأجر..

رسالة إلى أساتذتي علماء المسلمين .

- أن يزداد اهتمامهم في مجال الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .
- نشر وترجمة هذا العلم حتى ينتفع به المسلمين و غير المسلمين .

رسالة إلى غير المسلمين .

- رأينا كيف أن مراجعكم وكتبكم تتفق مع ما جاء في الحديث الشريف في أن قيام الليل مطردة للداء عن الجسد ، ، فأنتم إخواننا في الإنسانية ونريد لكم الخير، ولا نطلب منكم إلا أن تبحثوا عن الحق ، عسي أن يفتح الله قلوبكم

" قل يا أهل الكتاب تعالوا إلى كلمة سواء بيننا وبينكم ألا نعبد إلا الله ولا نشرك به شيئاً ولا يتخذ بعضنا بعضاً أرباباً من دون الله فإن تولوا فقولوا اشهدوا بأنا مسلمون " صدق الله العظيم (آل عمران -٦٤).

جزاكم الله خيرا



المراجع العربية

-القرآن الكريم

-الكشاف للزمخشري

-تفسير القرطبي - للإمام القرطبي كتاب الشُعب

-الفتح الرباني في ترتيب الإمام احمد بن حنبل الشيباني على أبواب البخاري للساعاتي

-المعجم الكبير للطبراني

-السلسلة الصحيحة للشيخ الألباني – المكتب الإسلامي

-صحيح الجامع الصغير – للشيخ الألباني – المكتب الإسلامي

-في ظلال القرآن- الشيخ سيد قطب – دار الشروق

-مختصر شُعب الإيمان – للبيهقي

-مسند الإمام أحمد بن حنبل تحقيق الشيخ أحمد محمد شاكر – طبع دار المعارف .

-حادي الأرواح إلى بلاد الأفراح – لابن القيم مطبعة المدني

-الزهد للإمام احمد بن حنبل

-الاستشفاء بالصلاة د/ زهير رابح قرامي - هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة – رابطة العالم الإسلامي ١٤١٧هـ الطبعة الأولى .

-الإعجاز العلمي – العدد السادس –محرم ١٤٢١هـ الساعة البيولوجية

-فيض القدير للمناوى

-كتاب الصلاة و التهجد لابن خراط.

-رهبان الليل - الطبعة الثامنة ١٤٢٠هـ– د سيد بن حسين العفاني- مكتبة معاذ بن جبل – مصر

-تأثير القرآن على أعضاء الجسم البشرى ، وقياسه بواسطة أجهزة المراقبة الإلكترونية – د / احمد القاضي و د / أشرف غور – نشرة الطب الإسلامي – العدد الثالث – أبحاث وأعمال المؤتمر العالمي الثالث عن الطب الإسلامي – المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية – الكويت ١٤٠٥هـ.

-العلاج النفسي بالصلاة – محمد يوسف خليل - المؤتمر الأول للإعجاز الطبي في القرآن و السنة – القاهرة ١٩٨٥م

-أمراض القلب النفسية – ا / محمد احمد النابلسي – الطبعة الأولى – دار الأيمان – طرابلس –لبنان عام ١٤٠٧هـ

-تأثير الصلاة على رفع الكفاءة الوظيفية للقلب لدى المسنين فوق الـ٦٠ سنة –

د/ سلوى محمد رشدا – المؤتمر الأول للإعجاز الطبي في القرآن والسنة – القاهرة ١٩٨٥م

- اضطرابات النوم – د/ سراج عمر ولى - الطبعة الأولى – مكتبة الملك فهد الوطنية – جدة - السعودية ١٤١٨هـ.

-هدى الإسلام وإيقاع الساعة البيولوجية - د/ مصباح سيد كامل – المؤتمر السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة – دبي عام ١٤٢٦هـ



-الأسرار العلمية في الصلاة – د/ عبد الشكور عبد اللطيف - المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن و السنة – دبي عام ١٤٢٦هـ

-السواك والعناية بالأسنان – د/ عبد الله عبد الرزاق مسعود السعيد - الدار السعودية للنشر عام ١٩٨٥م .

-المتجر الرابح في ثواب العمل الصالح للإمام الحافظ شرف الدين الدمياطي –مكتبة نزار مصطفى الباز للنشر ٢٠٠٥م

- فقه السنة الشيخ سيد سابق المجلد الأول المكتبة العصرية بيروت ١٤٢٢هـ

-جامع العلوم والحكم لابن رجب الحنبلي – مؤسسة الرسالة

المراجع الأجنبية.

1- Carskadon، MA، Dement، WC، Normal Human Sleep .An Overview in Principles And Practices Of Sleep Medicine.2nd ed –Kryger Roth and Dement.PP.16-25 Sounderies 1994.

2-Eliota phillipson- sleep Apnea .Harrison principles fnternal medicine 15 th edition، volume 2- 1520 - 1523

3-John del Valle.peptic ulcer disease and related disorders. Harrison's Principles of Internal Medicine 15th. Ed. Volume2 page 1650-2001

4- Kryger and Dement PP

Principles and Practices of Sleep Medicine

2 nd edition 1994.

5- Oxford ، Hand Book Of Clinical Medicine، Fifth Edition ،2002.